„SECRETUL“ MARILOR PERFORMANȚE?— MUNCA!

Sezonul competițiilor atletice ale anului 1965 se apropie de sfîrșit. După o scurtă perioadă de tranziție, atleții vor relua pregătirea cu forțe sporite, străduindu-se să bătătorească, „piatră cu piatră“, drumul pe care vor păși anul viitor.

În 1965 atletismul românesc a obținut unele succese de prestigiu, îndeosebi prin victoriile lolandei Balaș, Mihaelei Peneș, Vioricăi Viscopoleanu; au fost realizate peste 120 de recorduri republicane de juniori și 20 la seniori, a fost cîștigată ediția a XXIV-a a Jocurilor Balcanice de la Atena (cu cea mai mare diferență de punctaj), echipele reprezentative au obținut cîștig de cauză în meciurile cu Finlanda și Norvegia (bărbați) și Cehoslovacia (femei) etc.

În același timp, nu putem însă uita că atleții noștri au pierdut întîlnirea cu Italia, la o mare diferență, că au avut o comportare ștearsă la zona de la Zagreb a „Cupei Europei“, că prea puțini dintre ei ocupă locuri de frunte în ierarhia europeană sau mondială.

„Ritmul“ nu ține pasul cu cerințele

Fără discuție, în ultimii ani atletismul nostru a mers pe un drum ascendent, ritmul însă nu ne poate satisface și nu este în raport cu condițiile create, cu ceea ce se petrece astăzi pe plan internațional.

Care să fie explicația acestui fapt? Oare antrenorii noștri nu posedă cunoștințele necesare pentru a contribui, într-o măsură și mai mare, la un progres general mai rapid?

Nu se poate afirma acest lucru. Ba, dimpotrivă! Avem o serie de antrenori calificați, prețuiți pentru cunoștințele și experiența lor, cu bune rezultate în muncă. Altfel nici n-ar fi fost posibile rezultatele obținute de Iolanda Balaș, Mihaela Peneș, Viorica Viscopoleanu, C-tin Blonțiu, Z. Vamoș, S. Ciochină, Gh. Costache, I. Naghi și alții. Pe de altă parte, avem un tineret cu posibilități fizice și psihice deosebite. Și totuși, performanțe înalte, de certă valoare internațională, nu obțin decît prea puțini atleți. Atunci care să fie, totuși, cauza progresului prea lent al atleților noștri?

Am avut și avem încă destui juniori care la 18—19 ani s-au numărat printre cei mai buni din Europa și chiar din lume. Din păcate însă, doar cîțiva dintre ei au ajuns să se impună și ca seniori.

Este adevărat că în discuțiile noastre, ale antrenorilor, apare uneori o „explicație“, dar pe care eu o resping din capul locului. Se spune, nici mai mult nici mai puțin, că acest „fenomen“ este perfect explicabil pentru că atleții care au lucrat prea *tare* ca juniori (!?) s-au ...plafonat, că acestea le-au fost calitățile! Repet, sînt categoric împotriva unei asemenea „explicații“, complet neștiințifice și iată de ce:

- *La noi, nici măcar cu juniorii de categ. I nu se lucrează, din punct de vedere cantitativ, cît ar trebui să se lucreze cu juniorii mici sau cu copiii.*
- *Un atlet nu se poate plafona la 18—19 ani, fiind bine cunoscut faptul că organismul uman dispune de posibilități de adaptare la eforturi foarte mari, din păcate nebănuite de mulți dintre colegii mei care, din simplă comoditate, afirmă: „Ce să-i fac? Atîta poate, atîta dă! Eu mi-am făcut datoria, am încercat totul!“.*
- *Fiziologia și psihologia ne arată concret că organismul este capabil să realizeze, printr-o optimă funcționare, performanțe cu totul deosebite.*
- *Se cunoaște faptul că toți marii atleți ai lumii, printre care și unii dintre atleții români, au așezat la temelia strălucitelor lor performanțe o cantitate enormă de muncă, au nădușit foarte mult, zi de zi, în antrenamente de o ridicată intensitate.*

360 de minute de antrenament pe săptămînă

Citeam recent despre cei șapte înotători francezi care s-au pregătit 4 săptămîni în California. La revenirea lor în Europa ei au declarat, pur și simplu, că antrenorii americani impun elevilor lor un program de activitate... inuman. Cu tineri de 13—14 ani ei efectuează antrenamente zilnice de 4—5 ore! Dacă așa stau lucrurile, ce să ne mai mire atunci saltul uriaș al înotătorilor americani!? Patru-cinci ore de antrenament pe zi! Ce pretenție mai putem avea deci de la atleții noștri, care fac doar 2—4 antrenamente pe săptămînă, cu o durată de 90 de minute fiecare? Și asta nu toți!

S-ar putea spune că este firesc ca înotătorii să muncească mai mult, pentru că activitatea lor se desfășoară într-un mediu neobișnuit, apa, pe care trebuie să-l învingă. Admit că este așa! Dar să vedem acum exemplele pe care ni le furnizează chiar marii atleți ai lumii (care au devenit mari tocmai prin cantitatea și calitatea muncii depuse în pregătire). Cei mai buni atleți polonezi execută săptămînal un minimum de 16 ore de antrenament. Este vorba de sprinterele Klobukowska, Kirszenstein, Ciepla etc, ale căror rezultate sînt binecunoscute iubitorilor de sport. Minimum 16 ore pe săptămînă, în timp ce atletele noastre fac doar 6—8 ore de antrenament! Și aceasta nu este decît un singur exemplu.

Toate marile atlete ale lumii au dobîndit prin muncă asiduă forme atletice corespunzătoare, musculatură puternică și calitățile psihice necesare. Exemplu? E lîngă noi: Iolanda! În schimb, unele dintre alergătoarele noastre — tocmai pentru că lucrează puțin — prezintă forme neadecvate, cu un mare strat adipos, care împiedică o bună funcționare a mușchilor și, dacă vreți, constituie un „balast“ permanent, greu de... transportat.

Ron Clarke, Michel Jazy, Iolanda Balaș, Ralph Boston, Valeri Brumel și alți titani ai atletismului mondial au pus la baza marilor lor performanțe o cantitate de muncă aproape imposibil de... măsurat. În această privință nici nu-mi îngădui să fac vreo comparație cu cei mai mulți dintre atleții noștri, chiar dintre cei fruntași.

În loturile noastre republicane, de seniori și juniori, se încearcă aplicarea unui regim cît mai complet de muncă, dar lipsa unei baze solide, corespunzătoare de pregătire, poate duce la „darea peste cap“ a sportivilor respectivi sau, pur și simplu, la determinarea lor să tragă chiulul de la antrenamente. Și atunci, performanțele?

O „lecție“ care trebuie bine învățată

Mulți dintre atleții noștri se feresc să muncească prea mult, de teamă să nu se...uzeze (?!). În această privință să analizăm puțin nivelul slab al sprinterilor noștri (băieți și fete). Un antrenor de la grupa fondiștilor a dat o lecție usturătoare colegilor săi de la sprint. Este vorba de *Mihai Tintorescu*, care a reușit să facă din Ioana Petrescu o sprinteră de valoare internațională, după ce ea — ani de-a rîndul — nu mai arăta posibilități de progres. În urmă cu cîțiva ani, s-a spus despre această atletă că s-a plafonat. Ioana Petrescu a fost chemată atunci la antrenamente de Tintorescu cu intenția, se pare, de a o... reprofila pentru semifond. Și antrenînd-o pentru cursele mai lungi, a „descoperit“ cheia succesului pe distanțele probelor de viteză!...

Ioana Petrescu, ca de altfel cei mai mulți dintre alergătorii de fond, a început o pregătire în care ideea de bază a fost „dăruirea totală la antrenamente“. Ea se antrenează zilnic cîte 3 ore (deci 18 ore pe săptămînă!) în perioada pregătitoare, cu o singură zi de odihnă la mijlocul ciclului. În perioada competițională lucrează cîte $2^1/_2$—3 ore pe zi. Înainte de a intra în grupa semifondistelor, cînd lucra ca sprinteră, Ioana Petrescu făcea antrenamente doar de 4 ori pe săptămînă și numai, cel mult, două ore pe zi. Deci, jumătatea volumului de muncă pe care-l desfășoară astăzi!

Îmi amintesc că în 1963, la Cluj, la campionatele noastre au luat parte și cîțiva atleți americani. Unul dintre ei, John Moon, și-a arătat deschis surprinderea că sprinterii noștri nu participă și la curse de 400 m, așa cum procedează — de fapt — toți sprinterii de valoare din lume. Ce se desprinde din aceasta este limpede de înțeles!

Voi mai da un exemplu, pe cel al Elenei Vintilă. În 1965 ea a marcat un însemnat salt calitativ față de anul trecut, la lungime 6,05 m (5,34 m), pentatlon 4267 p (3637 p) etc. Ce a ajutat-o în acest salt? MUNCA! Acesta este „secretul“. De la 3 antrenamente (a cîte 2 ore, deci 6 ore pe săptămînă) Elena Vintilă a ajuns, în acest an, să totalizeze cîte 20 de ore de pregătire pe săptămînă.

Rezultate direct proporționale cu pregătirea

Dacă așa stau lucrurile, apoi cum putem să pretindem un salt valoric, pe măsura talentului și calităților pe care le au, din partea tinerelor atlete Sanda Anghelescu, Aura Petrescu ș.a. care fac doar 2—3 antrenamente pe săptămînă, de circa 2 ore? Și asemenea cazuri se numără cu zecile. În general, și o spun cu toată convingerea, majoritatea atleților noștri se pregătesc foarte puțin. Cu numai 6 ore de antrenament pe săptămînă un atlet, oricît de talentat ar fi, nu mai poate realiza astăzi nimic. Poate acum 20—30 de ani, 6 ore să fi fost suficiente, dar azi, categoric, nu!

Antrenorul Vasile Dumitrescu a obținut cu elevii săi unele rezultate pozitive, totuși prea mici față de ceea ce ar fi putut realiza în alte condițiuni. După părerea mea el a greșit și la SELECȚIE. Este un fapt binecunoscut că după vîrsta junioratului viteza va putea crește numai pe seama dezvoltării forței și rezistenței specifice. Viteza pură, tempoul, se dezvoltă cel mai bine începînd de la 10—11 ani și pînă pe la 16 ani.

Prin atletism la... atletism

În toată lumea s-a schimbat astăzi concepția asupra pregătirii atletice, punîndu-se un accent deosebit pe mărirea volumului și intensității antrenamentului. Acum se pleacă de la premisa că dacă „funcția creează organul“, atleții pot ajunge atleți numai prin... ATLETISM! Antrenamentele șablon au fost înlocuite prin antrenamente creatoare, salturile calitative putînd fi obținute numai de către acei atleți care adoptă metodica cea mai perfecționată, care CAUTĂ continuu și știu să descopere rezervele încă nefolosite.

Marea majoritate a atleților noștri dispun încă de foarte mari rezerve. Este necesar deci să li se analizeze în mod concret planurile de pregătire pe anul 1965 și în funcție de concluziile trase, în lumina sarcinilor care stau în fața atletismului nostru, să trecem și să generalizăm „secretul“ marilor performanțe: MUNCA!

prof. LIXANDRU PANDELE
antrenor federal pentru juniori

Toamna în Cișmigiu foto: A. Neagu

PORTRETE

CA ÎN ANII TINEREȚII...

Învățătorul Coloman Tompa din Ocna Sibiului a fost ales președinte al asociației sportive Recolta în anul 1958, adică la înființarea acesteia. De-a lungul anilor el și-a dedicat forțele, cu pasiune, promovării sportului în rîndurile tineretului din localitate. Învățătorul Tompa este nu numai un neobosit propagandist sportiv, dar și un bun organizator. El inițiază neîntrerupt diferite competiții la cele mai îndrăgite discipline, la care invită deseori să participe tineri și chiar vîrstnici din comunele învecinate. Președintele este prezent aproape peste tot. La antrenamente, în deplasările mai grele — unde își îmbărbătează sportivii stimulîndu-i în lupta pentru victorie — la concisele ședințe de analiză.

Pentru a da viață proiectelor asociației Recolta, care are în prezent 12 secții pe ramură de sport (5 afiliate la federațiile de specialitate), Tompa s-a străduit să transforme consiliul asociației într-un organism viu, caracterizat, în primul rînd, prin spirit de colaborare. În același timp, el a lărgit cercul instructorilor voluntari, care constituie acum un sprijin efectiv pentru traducerea în fapt a inițiativelor. Și așa, datorită destoiniciei și colaborării, palmaresul „Recoltei“ s-a îmbogățit an de an, o dată cu numărul membrilor UCFS, care a depășit binișor „hotarul“ lui 500. În 1962 formațiile de volei-fete și de handbal-băieți au reprezentat raionul în faza regională a „Cupei Agriculturii“, în 1963 echipa de fotbal cîștiga campionatul raional, în 1964 halterofilii și jucătorii de tenis de masă deveneau campioni raionali... La aceste succese s-au adăugat în acest an și cîteva frumoase rezultate atletice: locul I la 1500 m și locul secund la înălțime băieți în faza regională a „Cupei Agriculturii“. Recolta Ocna Sibiului, care între timp și-a amenajat și terenuri de fotbal, handbal și volei, o sală pentru tenis de masă, șah și haltere etc. se situează azi printre asociațiile sportive fruntașe ale regiunii Brașov.

Pentru exemplara sa activitate, pentru tinerețea sa de loc nfectată de ghioceii care i s-au așternut din belșug la tîmple, învățătorul Tompa este apreciat și îndrăgit nu numai de elevii al căror pedagog este, de părinții lor, ci și de toți iubitorii sportului din comună.

DUMITRU SOLOMEI - coresp.

Ne scriu corespondenții

DE PE CUPRINSUL PATRIEI

Consiliul raional UCFS Sibiu acordă o atenție deosebită instruirii președinților asociațiilor sportive, organizînd periodic „Ziua președintelui“. La ultima reuniune au participat 52 de președinți ai asociațiilor de pe cuprinsul raionului. Tema principală a discuției — „Activitatea competițională în raionul Sibiu“. Ea a stîrnit interes în rîndul participanților, dovadă numărul mare al celor care au luat cuvîntul la discuții: 35.

Gh. Topîrceanu

★

Asociațiile sportive din raionul Istria, regiunea Dobrogea, manifestă multă preocupare pentru organizarea concursurilor de obținere a Insignei de polisportiv. Pînă acum au primit insigna 655 de băieți și fete. Cele mai bune rezultate le-au obținut asociațiile sportive Ciocanul—Cogealac, Școlarul — Babadag, Razelm — Jurilovca.

Nu același lucru se poate spune însă despre asociațiile sportive Lanul—Mihai Viteazu, Înfrățirea—Cogealac, Progresul—Nicolae Bălcescu și altele, unde pînă în prezent nu există nici un purtător al Insignei de polisportiv.

C. Dolniceanu

Zilele trecute, la Buzău s-a dat examen la cursul de arbitri de handbal. Inițiativa de a pregăti noi cadre de arbitri la handbal a fost binevenită, deoarece în orașul nostru activează 4 echipe de seniori, 10 de juniori și junioare și 16 de pionieri. Arbitrii au dovedit o bună pregătire și au obținut note mari la probele practice și teoretice. Printre cei evidențiați se află R. Iamandi, C. Dumitrescu, C. Boboc. De asemenea, se cuvine o remarcă și pentru arbitrul internațional C. Căpățînă, care a depus multă muncă pentru formarea noilor cadre.

M. Dumitru

★

Tinerii din cadrul Trustului de utilaj greu — Balastiera Doaga, raionul Panciu, au constituit nu de mult asociația sportivă Sortatorul, cu 120 membri, care activează în secțiile de volei, fotbal, popice, tir și șah. Membrii consiliului s-au angajat să desfășoare o activitate susținută pentru atragerea tinerilor în practicarea sportului. Prima măsură a consiliului asociației a fost procurarea de materiale sportive. De asemenea, tinerii au început să-și amenajeze un teren de sport.

D. Teodorescu

★

Echipa de fotbal Minerul Teliuc, regiunea Hunedoara, proaspăt promovată în campionatul regional, a susținut primul meci pe noul teren din localitate. Terenul (cel de fotbal este gazonat) dispune și de pistă de atletism, sectoare de aruncări și sărituri, precum și de un teren de volei. În viitorul apropiat se va construi aici și o popicărie. Minerii din localitate au prestat mii de ore de muncă patriotică pentru amenajarea acestui teren.

N. Oargă

★

De curînd, la asociația Chimia din orașul Victoria s-a încheiat un curs de instructori sportivi. Lecțiile teoretice și practice au fost predate de profesorii Nicolae Marian, Valentin Părău și Nicolae Diminescu. La încheierea cursului, cei 27 de noi instructori sportivi s-au angajat să muncească neobosit pentru ridicarea activității sportive.

B. Stoici...